

整理体操

5種類

- ①肩のばし
- ②手首・腕のストレッチ
- ③太ももの裏のストレッチ
- ④ふくらはぎのストレッチ
- ⑤首のストレッチ

すべて
15秒ずつ

1 肩のばし



- 両手を組む
- 頭の上からさらに上へ伸ばしていく
- 手のひらは頭の方を向くようにする

2 手首・腕のストレッチ



- 片方の腕を伸ばし、もう片方の手で持ち、手前にゆっくり引っ張る

3 太ももの裏のストレッチ



- 浅く腰掛け、右脚を右斜め前方に伸ばします
- 両手を重ね、足の親指に向けて伸ばし体を傾ける

4 ふくらはぎのストレッチ



- 椅子から約30cm離れて立つ
- 背もたれを持ち、左ひざをゆっくりと曲げながら、右脚のふくらはぎを伸ばす

5 首の運動



- ゆっくりと首を右に2回、左に2回まわします
- 後ろに回すときは神経を痛めないようにゆっくりと行ってください！

水分補給 はこまめに！
一日に必要な水分は1,500ml！知らないうちに体から水分が奪われています。水分が不足すると、様々な機能が低下します。体操の前後には必ず水分補給をし、体操中にも自分のペースで水分を取るようにしましょう。

ひの健幸貯筋体操はどんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。0kg～1.0kgまで6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの？

筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

日野市 地域介護予防活動支援事業

何歳になっても
体力アップできる！

ひの

けん こう ちょ きん

健幸貯筋 体操

※ひの健幸貯筋体操は日野市が推奨する介護予防体操で、高知県高知市で開発された「いきいき百歳体操」を採用しています。

●体操に関するお問い合わせは●
日野市社会福祉協議会
地域支援係 **584-1294**

●この事業に関するお問合せ先●
日野市健康福祉部 高齢福祉課
介護給付係 **514-8519**

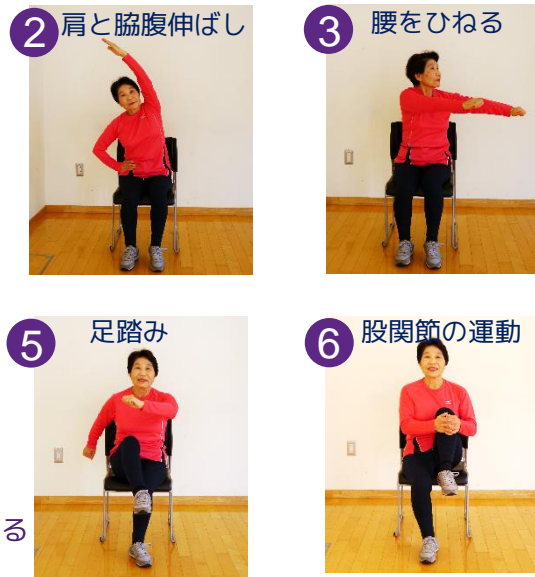
準備運動

7種類

急な運動はケガにつながります！
ゆっくりと体をほぐしていきましょう

各10回

- 1 深呼吸 …腕をまっすぐに上下 鼻から吸って口から吐く
- 2 肩と脇腹伸ばし …手を腰に、反対の腕と脇腹をのばす
- 3 腰をひねる …両腕は肩の高さに上げる
- 4 首まわし …ゆっくりと左右に2回ずつまわす
- 5 足踏み …両手、両端を大きく左右に振ります
- 6 股関節の運動 …両手で膝を抱え、胸に引き寄せる
- 7 膝伸ばし運動 …膝を伸ばし、爪も自分の方に向ける



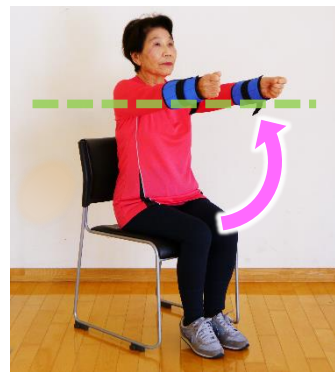
筋力運動

5種類

- ①腕を前に上げる運動
- ②腕を横に上げる運動
- ③腕の曲げ伸ばし運動
- ④椅子からの立ち上がり
- ⑤膝を伸ばす運動
- ⑥脚の後ろ上げ運動
- ⑦脚の横上げ運動

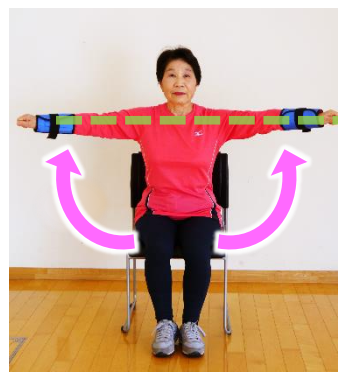
すべて
各10回

1 腕を前に上げる運動 (三角筋)



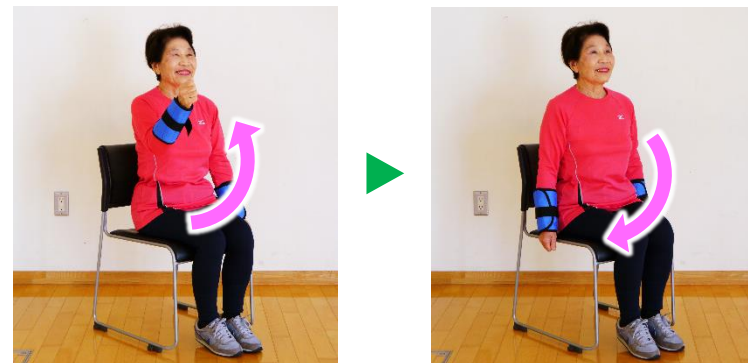
- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげる
- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろす

2 腕を横に上げる運動 (三角筋)



- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげる
- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろす

3 腕の曲げ伸ばし運動 (上腕二頭筋)

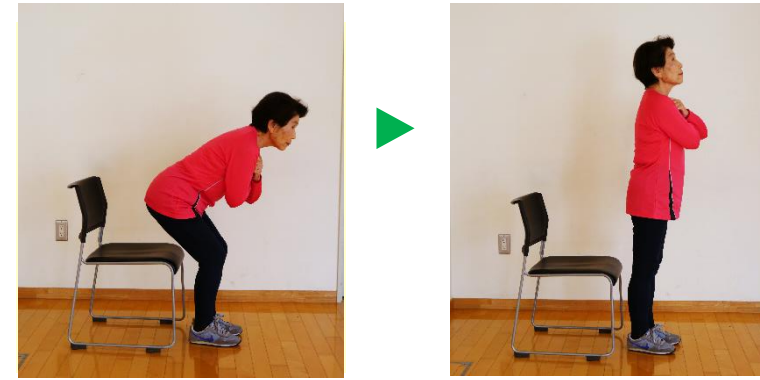


- 「1、2、3、4」でひじをまげる
- 「5、6、7、8」で元の位置までもどす

肩を動かさず、ひじだけを曲げるように意識してください

筋力運動

4 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋・大臀筋・下腿三頭筋)



- 両手は胸の前で重ねる
- 両足の裏を床につけ、肩幅程度に開く
- 「1、2、3、4」で立ち上がる
- 「5、6、7、8」で椅子に座る

5 膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)



- 「1、2、3、4」で膝をのばす
 - 「5、6、7、8」でおろす
- 姿勢が崩れやすい人は椅子を手で押さえてもよい

6 脚の後ろ上げ運動 (大臀筋・大腿二頭筋)



- 椅子のうしろに立つ
 - 「1、2、3、4」で足をあげる
 - 「5、6、7、8」でおろす
- ※1回毎に床に着ける

7 脚の横あげ運動 (中臀筋)



- 「1、2、3、4」で足を横にあげて
- 「5、6、7、8」でおろす



- 足を横にあげる時はつま先が外側に向かないように注意

～体操を行う際の注意事項～

- ・重りは無理のない重さで使用し、取扱いに気をつけましょう
- ・体操をする時は声を出し、数をかぞえながら息を止めずに行いましょう
- ・周りに合わせて無理をせず自分のペースで行いましょう
- ・体調がすぐれない時や、関節に痛みのある時は運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう

無理せず自分のペースで続けることが大事!

